"स्थानीय तहको सञ्चार सारथी"
पालिका सन्देश
साप्ताहिक
।। वर्ष : २ ।। अंक : ३८ ।। ।। २०८१ फागुन २८ बुधबार ।। 12 March 2025, Wednesday ।। पृष्ठ : ६ ।। मूल्य : रु. १०/- ।।
www.palikasandesh.com

बढ्दै छ कृषिमा यान्त्रीकरण

प्रविधिको प्रयोग गरेर बुद्धशान्तिमा रोपियो चैते धान

■ तीर्थ तिम्सिना/ बुद्धशान्ति

प्रविधि भित्रिएसँगै झापाका कृषकहरूलाई खेती गर्न सहज हुँदै आएको छ । धान, मकै, गहुँ जस्ता बाली लगाउने, रोप्ने र काट्ने काम मेसिनबाटै सहज रूपमा हुन थालेपछि किसानलाइ खेती गर्न सहज बन्न थालेको छ । झापाको बुद्धशान्ति गाउँपालिकामा पनि आधुनिक कृषि प्रविधि प्रयोग गरेर चैते धान रोपिएको छ । बुद्धशान्ति-३ चर्चाबारीमा किसानले लगाएको एक बिगाहा क्षेत्रफलमा आधुनिक धान रोप्ने मेसिनको प्रयोग गरेर चैते धान रोपिएको हो ।

किसानलाई धानखेतीको आधुनिक प्रबिधि सिकाएर लागत घटाउने र उत्पादन बढाउने उद्देश्यले बुद्धशान्तिमा प्रबिधिमार्फत धान खेती गरिएको बुद्धशान्ति गाउँपालिका कृषिविकास शाखाका कृषि प्राबिधिक कृष्ण ढुंगेलले बताएका छन् । उनले कृषि ज्ञान केन्द्रको सहयोगमा स्थानीय दिपज्योती कृषक समूहको आयोजनामा धान रोपाइँ गरिएको बताएका छन् ।

किसानलाई धानखेतीको आधुनिक प्रबिधि सिकाएर लागत घटाउन र उत्पादन बढाउन साथै समयको पनि बचत हुने भएकाले आधुनिक कृषि प्रबिधि प्रयोग गर्दै चैते धानको रापाइँ गरिएको कृषि प्राबिधिक ढुंगेलको भनाइ छ । उनले २ हजार तीनसय हेक्टर खेतीयोग्य जमिन रहेको बुद्धशान्तिमा पहिलो चरणमा एक बिगाहा क्षेत्रफलमा चैते धान रोपिएको र बर्खे धानमा पनि यो प्रबिधिले रोप्ने योजना रहेको बताएका छन् ।

यसअघि झापा जिल्लाका चार वटा पालिका गौरादह नगरपालिका, शिवसताक्षी नगरपालिका, गौरीगञ्ज गाउँपालिका र कमल गाउँपालिकामा ट्रेमा धानको

बाँकी पृष्ठ ६ मा

कृषि र गैरकृषि जग्गा छुट्याउन स्थानीय तहलाई सकस

झापा (पालिका सन्देश) । सरकारले भू-उपयोग नीतिको व्यबहारिक कार्यान्वयन गर्न भन्दै २०७९ सालमा देशभरीका जग्गाको वर्गीकरण गर्ने योजना ल्यायो । पहिलो चरणमा कृषि र गैरकृषि जग्गा वर्गीकरणका लागि स्थानीय तहले छुट्याउनुपर्ने थियो । योजना ल्याएयता दोस्रो पटक समय थप्दा पनि स्थानीय तहले अझै बर्गीकरणको काम पूरा गर्न सकेका छैनन् । अब, स्थानीय तहलाई कृषि र गैरकृषि जग्गा छुट्याउने समय चार महिना मात्रै बाँकी छ । यो समयमा पुरा होला या नहोला पछि थाहा हुने नै छ ।

पहिलो चरणमा कृषि र गैरकृषि जग्गा वर्गीकरणका लागि स्थानीय तहले छुट्याउनुपर्ने थियो । नापी विभागका निर्देशक तथा सूचना अधिकारी दामोदर ढकालका अनुसार देशभरका ७ सय ५३ मध्ये ५ सय २२ स्थानीय तहले कृषि र गैरकृषि जग्गाको वर्गीकरण गरेका छन् । 'चार महिनामा सबै स्थानीय तहले सक्नुपर्ने हो,' उनले भने, ' पछिल्लो समय स्थानीय तहले सहयोग मागिरहेका छन् ।' सुगम क्षेत्रका स्थानीय तहले भने काम सकेका उनले जानकारी दिए ।

'भू-उपयोग ऐन, २०७६' मा कृषि, आवासीय, व्याबसायिक, औद्योगिक, खानी तथा खनिज, वन, नदी खोला ताल सीमसार, सार्वजनिक उपयोग, सांस्कृतिक तथा पुरातात्त्विक महत्व र आवश्यकता अनुसार तोकिएका अन्य क्षेत्र गरी १० वटा क्षेत्र छुट्याउने उल्लेख छ । तर सरकारले भने पहिलो चरणमा कृषि र गैरकृषि क्षेत्र मात्रै छुट्याउन परिपत्र जारी गरेको थियो । जसअनुसार २०७९ मंसिर २३ भित्रै यो काम सक्नुपर्ने थियो । तर नसकेपछि सरकारले पहिलो चरणमा ६ महिनाको अवधि दिएको हो ।

चालु आर्थिक वर्ष ०८१/८२ भित्र अर्थात् आउँदो असार मसान्तसम्म सबै स्थानीय तहले कृषि र गैरकृषि क्षेत्र भए पनि छुट्याइसक्नुपर्ने छ । सरकारी तथ्यांकअनुसार मुलुकभर

बाँकी पृष्ठ ५ मा

लसुन तस्करी बढ्दो, सीमा नाका मुख्य रुट

बिर्तामोड (पालिका सन्देश) । लसुनमा तस्करी तीव्र रूपमा बढेको छ । चीनबाट आयात हुने लसुनको मूल्य नेपालमा अकासिएसँगै यसको तस्करी तीव्र रूपमा बढेको पाइएको छ । झापा, मोरङ, सुनसरीलगायत सीमा नाका लसुन तस्करीका मुख्य रूट हुन् । नेपालमा लसुनको मूल्य प्रतिकिलो करिब ४ सय रूपैयाँ पुगेको छ । जब कि भारतमा प्रतिकिलो ४५० रूपैयाँभन्दा बढी छ ।

मूल्य अन्तरको फाइदा उठाउँदै तस्कर गिरोहले चीनबाट लसुन आयात गरी नेपाललाई ट्रान्जिट बनाएर भारततर्फ तस्करी गरिरहेको पाइएको छ । झापाको पूर्वी र दक्षिणी सीमा नाका, मोरङको दक्षिणी नाका र सुनसरीका दक्षिणी खुला सिमानाबाट तस्करी बढ्दै गएको छ । स्थानीयका अनुसार सुरक्षाकर्मीकै मिलेमतोमा खुलेआम रूपमा लसुन भारततर्फ पठाइन्छ । प्रहरीको संलग्नता रहेको आरोप लागे पनि लसुन तस्करीमा प्रहरीको कुनै संलग्नता नरहेको प्रहरीले दाबी गर्दै आएका छन् ।

झापादेखि सुनसरीसम्म करिब अढाई सय किलोमिटर खुला सिमाना छ, जसकारण सुरक्षाकर्मीलाई तस्करीलगायत गतिबिधि नियन्त्रणका लागि चुनौती हुने गरेको प्रहरी अधिकारीहरूले बताउँदै आएका छन् । नेपाल-भारतबीचको खुला सिमानाले तस्करीलाई सहज बनाएको छ । मूल्य असमानता, आपूर्तिको असन्तुलन र कमजोर सीमा सुरक्षा संयन्त्र

बाँकी पृष्ठ ६ मा

पान नं.: ६००४९३१४१
सु-स्वास्थ्य फार्मेसी
बुद्धशान्ति-१, बुधबारे, झापा (इलाम रोड)

डा. अमर कपुरी
MBBS-MD
वरिष्ट फिजिसियन
ओम साई पाथिभरा अस्पताल, भद्रपुरबाट
प्रत्येक बुधबार र शनिबार
समय: दिनको ४:३० बजे

विशेषज्ञ उपचार सेवाहरू
- सुगर-प्रेसर रोग
- थाईरोइड सम्बन्धि रोग
- दम तथा फोक्सो सम्बन्धि रोग
- मुटु रोग
- पेट तथा ग्याष्ट्रिक सम्बन्धि रोग
- युरिक एसिड तथा वाथ सम्बन्धि रोग
- किड्नी सम्बन्धि रोग
- घुँठा, कम्मर तथा नशा सम्बन्धि रोग

बिना अप्रेशन
पायल्स
फिस्टुला
फिस्सर

"तपाईको स्वास्थ्य, हाम्रो जिम्मेवारी"

उपलब्ध अन्य सेवाहरू
- फार्मेसी सेवा
- ल्याव सेवा
- ओपिडि सेवा
- थेरापी सेवा

सम्पर्क नं.: ९८४२४४३६१४, ९८१७०२९६६५

सरकारले सुपारी किसानको समस्या नसुनेको आरोप, नविकेपछि प्रशोधन सुरू

झापा (पालिका सन्देश) । कोशी प्रदेशका सुपारी उत्पादक किसानले यस वर्षको उत्पादन प्रशोधन गर्न थालेका छन् । बोटमा सुपारी तयार हुँदै गएका कारण किसानले प्रशोधनको काम थालेका हुन् । सुपारी प्रशोधनको काम सुरू गरेका किसान भने उत्पादित सुपारी कसरी बेच्ने भन्ने चिन्तामा परेका छन् । नेपालमा उत्पादित सुपारीको मुख्य बजार भारत हो तर विगत दुई वर्षदेखि भारततर्फ सुपारी निर्यात भइरहेको छैन । नेपाल सरकारकै निर्णयका कारण नेपाली सुपारी भारततर्फ निर्यात हुन छाडेको हो । राष्ट्रिय सभाको दिगो विकास तथा सुशासन समितिले नेपालमा उत्पादित सुपारीको डि.एन.ए. (आनुवांशिक) परीक्षण गरेर मात्र निर्यात गर्न निर्देशन गरेपछि २०७९ सालदेखि सुपारी निर्यात भएको छैन ।

भारततर्फ सुपारी निर्यात बन्द हुँदा २०८० सालमा उत्पादन भएको सुपारी झन्डै आधाजति बिक्री भएको छैन भने २०८१ सालमा फलेको सुपारी जस्ताको त्यस्तै छ । फेरि नयाँ सुपारी उत्पादन हुन थालेको छ । दुई वर्षको बाली बेच्न नपाएका किसानलाई नयाँ फसल कसरी बेच्ने भन्ने चिन्ताले सताउन थालेको हो । "अघिल्लो वर्ष उत्पादन भएको सुपारी नै बिक्री नभएर निराश भएका किसानलाई यस वर्षको उत्पादन कसरी बेच्ने भन्ने चिन्ता बढेको छ," सुपारी उत्पादक किसान सङ्घका अध्यक्ष नीलकण्ठ तिवारीले भने, "सरकारले किसानको समस्या सुनेन, हामी कराउँदा कराउँदा थाकिसक्यौँ ।"

कोशी प्रदेशको इलाम, झापा, मोरङ, सुनसरी र उदयपुरमा व्यावसायिक सुपारी खेती हुने गरेको छ । विगतमा किसानलाई सुपारी बिक्री गर्न कुनै समस्या थिएन । व्यापारीहरु किसानको खेतमै पुगेर सुपारी खरिद गर्दथे । यतिबेला किसानको खेतमा न्यून सत्त्यामा मात्र व्यापारी पुग्ने गरेको अध्यक्ष तिवारीले जानकारी दिए । "साना व्यापारीहरु अलिअलि गइरहेका छन्, बजार सुनिश्चित नभएपछि किसानहरूलाई बाली टिप्न, प्रशोधन गर्न र बिक्री गर्न नै ठूलो समस्या भइरहेको छ," उनले भने ।

सङ्घका अनुसार कोशी प्रदेशको चार हजार १११ हेक्टर क्षेत्रफलमा सुपारी खेती भइरहेको छ । गत वर्षको तथ्याङ्क अनुसार १४ हजार ६१७ मेट्रिक टन सुपारी उत्पादन भएको थियो । सुपारी उत्पादन विगत केही वर्षयता निरन्तर बढिरहेको छ भने चार पाँच वर्षयता सुपारी रोपण पनि अधिक बढेकाले दुई वर्षपछिदेखि उत्पादनमा उल्लेख्य वृद्धि हुने अनुमान गरिएको छ । सङ्घका अध्यक्ष तिवारीले भने, "दुई वर्षपछि नै उत्पादन बढेर झन्डै २० हजार मेट्रिक टन पुग्छ भने पाँच वर्षभित्रमै उत्पादन दोब्बर हुने देखिन्छ ।" नेपालले करिब नौ अर्ब रूपियाँ बराबरको सुपारी निर्यात गर्ने गरेको र यो चियापछि निर्यात हुने दोस्रो ठुलो कृषि उत्पादन भएको तिवारीले बताए ।

निर्यातको आम्दानी भ्रमणमै ठिक्क

झापा । वस्तु निर्यात गरेर मुलुकले प्राप्त गर्ने आम्दानी नेपालीले विदेश भ्रमणमा गर्ने खर्च करिब बराबर हुने पाइएको छ ।

नेपाल राष्ट्र बैङ्कले सोमबार सार्वजनिक गरेको चालु आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को सात महिनाको तथ्याङ्क अनुसार यस अवधिमा मुलुकले वस्तु निर्यात गरेर एक खर्ब २७ अर्ब रूपियाँ आम्दानी गरेको छ ।

जबकि सात महिनामा भ्रमणकै लागि नेपालीले एक खर्ब १६ अर्ब रूपियाँ खर्च गरेको तथ्याङ्कले देखाउँछ । निर्यातको आम्दानी र भ्रमणमा बाहिरिने खर्चको अन्तर केवल ११ अर्ब रूपियाँ छ । विदेश भ्रमणमा नेपालबाट बाहिरिने रकम निरन्तर बढिरहेको केन्द्रीय बैङ्कको तथ्याङ्कले देखाउँछ । गत आवको सात महिनामा एक खर्ब चार अर्ब रूपियाँ यस शीर्षकमा बाहिरिएको थियो । एक वर्षकै अन्तरमा भ्रमणका लागि बाहिरिने रकम १२ अर्ब रूपियाँले बढेको देखिन्छ ।

चालु आवको समीक्षा अवधिमा खास गरी व्यक्तिगत भ्रमणमा बाहिरिने रकम एक खर्ब १३ अर्ब रूपियाँ पुगेको छ । त्यस्तै, व्यावसायिक भ्रमणका लागि दुई खर्ब ५९ अर्ब रूपियाँ बाहिरिएको तथ्याङ्क छ ।

भ्रमणका लागि नेपालबाट बाहिरिने रकम बढे जस्तै भित्रिने रकम पनि बढिरहेको देखिन्छ । यस अवधिमा नेपालले भ्रमणबाट ४९ अर्ब रूपियाँ आम्दानी गरेको छ । गत आवको सोही अवधिमा ४५ अर्ब ६८ करोड रूपियाँ आम्दानी भएको थियो ।

प्रविधिको...

बीउ उमारेर र धान मेसिनले रोपाइँ गरेर नमूना खेती गरिएको कृषि ज्ञान केन्द्र झापाका प्रमुख सागर विष्टले बताएका छन् । 'किसानलाई प्रबिधि चिनाउँदै प्रबिधियुक्त खेतीमा प्रोत्साहित गराउने उद्देश्य हो', उनले भने, 'बीउ राख्न ट्रे र धान रोप्ने मेसिन निःशुल्क उपलब्ध गराइएको छ ।' सहकारीको मेसिन भाडामा लिएर रोपाइँ गरिएको उनले बताए ।

सुरुसुरुमा किसानहरूलाई परम्परागत प्रणालीबाट नयाँ प्रबिधिमा जानका लागि केही अप्ठेरो देखिएको भएपनि यसका फाइदा बुझेपछि पछिल्लो समय जिल्लामा आधुनिक प्रबिधिको प्रयोगले खेती गर्ने किसानको संख्या बढ्दै गएको पाइएको छ । अहिले जिल्लामा हाते ट्क्याटर, मकै छोडाउने मेसिन, गहुँ छर्ने मेसिन, धान, गहुँ काट्ने कम्बाइन हार्भेष्टर, धान गहुँ, तोरी, मसुरो चुट्ने थ्रेसर मेसिन, धान, गहुँ काट्ने रिपर मेसिन लगायतको प्रयोग बढिरहेको छ ।

लसुन...

तस्करी बढ्नुका मुख्य कारण हुन् । 'नेपालको तुलनामा भारतमा लसुनको मूल्य बढी छ, त्यसैले चोरी नाकाबाट निरन्तर आपूर्ति भइरहेको छ,' एक व्यापारीले भने । तस्कर समूहहरूले सीमामा रहेका सुरक्षाकर्मीलाई प्रभावमा पारेर लसुन ओसारपसार गरिरहेका छन् । नेपाल प्रहरी र सशस्त्र प्रहरी दुवै निकायलाई प्रभावमा पारेर तस्करी भइरहेको छ । 'सुरक्षाकर्मीसँग लाइन मिल्यो भने दिउँसै पनि लसुन पारि पठाउँछौँ,' एक व्यापारीले भने ।

चीनबाट कन्टेनर वा ट्रकमा ल्याइने लसुन सीमावर्ती गोदाममा भण्डारण गरिन्छ । खासगरी रातको समयमा भारततर्फ लसुन ओसार्ने गरिन्छ । विशेषगरी भारतको पानीट्यांकीका साना व्यापारीलाई प्रयोग गरेर लसुन तस्करी भइरहेको छ, जसमा केही नेपालीहरूको पनि संलग्नता छ । चालु आर्थिक वर्षको पहिलो ६ महिनामा करिब साढे ६ अर्बको लसुन आयात भएको भन्सार विभागको तथ्यांक छ । तर आयातित लसुनको ठूलो हिस्सा तस्करीमार्फत भारततर्फ पठाउने गरिएको छ, जसले गर्दा नेपाली उपभोक्ताले लसुन महँगो मूल्यमा किन्नुपर्ने बाध्यता छ ।

सामाजिक अपराध र हिंसाविरुद्ध एकजुट होऔं

☞ अपराधमुक्त समाजका लागि कानुनी दायित्व निभाऔं,
☞ पीडितलाई न्याय दिलाउन सबैले सहयोग गरौं,
☞ हिंसा र अपराधका घटनालाई रोक्न सामुदायिक सचेतना फैलाऔं,
☞ महिला र बालबालिकाको सुरक्षामा ध्यान दिऔं,
☞ सामाजिक अपराध र हिंसाविरुद्ध एकताबद्ध भएर आवाज उठाऔं,
☞ अपराध भएको वा हुनसक्ने आशंका लागेमा तुरुन्त प्रहरीलाई खबर गरौं,
☞ सामाजमा हुने विभेद, भेदभाव, अन्याय र अत्याचारको सबै मिलेर अन्त्य गरौं ।

बुद्धशान्ति गाउँपालिका
बुधबारे, झापा

अबतपाई हाम्रो शहर बुधबारेमा
लिला डाइग्नोष्टिक सेन्टरमा उपलब्ध सेवाहरु :

डा.दिनेश पोखेल
एमबीबीएस एमडी रेडियोलोजिस्ट
भिडियो एक्स्रे, युसीजी सेवा
(प्रत्येक आइतबार र मंगलबार बिहान १०:०० बजेदेखि)

डा. आकाश कोइराला
एमबीबीएस एमडी, बरिष्ठ फिजिसियन (BPKIHS DHARAN)
पेट, छाती, दम, मुटु रोग बिशेषज्ञ
(प्रत्येक दिन दिनको ३:०० बजेबाट)

डा.दिपायल पाण्डे
एमबीबीएस एमडी (BPKIHS DHARAN)
बरिष्ट छाला, यौन तथा सौन्दर्य रोग विशेषज्ञ
डेल्फी स्किन दमकबाट (हरेक बिहीबार १:०० बजेबाट)

डा.ज्योती अग्रवाल
एमबीबीएस एमडी (BPKIHS DHARAN)
बरिष्ट बाल रोग तथा नवजात रोग बिशेषज्ञ
(प्रत्येक मंगलबार र शनिबार)

डा. अजय अग्रवाल
एमबीबीएस एमडी (BPKIHS DHARAN)
वरिष्ठ स्त्री तथा प्रशुती रोग विशेषज्ञ
(प्रत्येक मंगलबार र शनिबार)

नोट : यहाँ प्याथोलोजी, ल्याब, भिडियो एक्सरे, फार्मेसीको सुविधा समेत उपलब्ध छ ।

दैनिक डिजिटल एक्सरेको सेवासँगै थाइराइड, भिटामिन बी १२, भिटामिन डी पनि दैनिक परिक्षण गरिन्छ ।

लिला डाइग्नोष्टिक सेन्टर
बुद्धशान्ति-१, बुधबारे बजार (बीच चोक) पुरानो चिउरा मिल अगाडि
सम्पर्क नं. ९८२४२०५३३०/९८४९५०९८१७

के तपाई केबल टेलिभिजन अथवा Wi-Fi इन्टरनेट जडान गर्न चाहानुहुन्छ ?
broadlink Internet
धमाकेदार अफर
Upgrade to 5G
NEW CONNECTION
100 Mbps 12+1 Month = Rs. 8,499/-
50 Mbps 12 Month = Rs. 6,999/-
(100 Mbps Net + IPTV) 12 Month only @ 9,999/-
RECHARGE
100 Mbps 12+2 Month = Rs. 8,220/-
100 Mbps 12+1 Month = Rs. 7,200/-
50 Mbps 12 Month = Rs. 6,499/-
50 Mbps 3 Month = Rs. 2,260/-
श्री बुधबारे स्पेश केवल नेटवर्क प्रा. लि.
CALL NOW!
023-555127 | 9802655127 | 9802655132 | 9802655590

पी.एस.टी नेपाल मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित **पालिका सन्देश साप्ताहिक**, कार्यालय : **बुद्धशान्ति-३ झापा**, सम्पर्क : **९८६१०४२८०४**, सम्पादक : **तीर्थराज तिम्सिना**
क.दर्ता नं : **२६०८९९/०७७/०७८**, इमेल : *palikasandesh@gmail.com, tirthatimsina508@gmail.com*, ले-आउट : **सन्तोष शर्मा**, मुद्रण : **श्री गणपति अफ्सेट प्रेस**, बिर्तामोड, झापा ।

प्रेरक भनाइ

भोको मानिसलाई ज्ञानको कुनै अर्थ छैन । यदि उसलाई ज्ञान दिनु छ भने पहिले खान दिनुपर्छ ।
– **सत्यसाइ बाबा ।**

सम्पादकीय

स्ववियु निर्वाचन शान्तिपूर्ण रुपमा सम्पन्न होस्

स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन (स्ववियु)को निर्बाचन नजिकिएको छ। चैत ५ गते मंगलबार देशभरका क्याम्पसमा निर्बाचन हुँदैछ। स्ववियु निर्बाचनलाई शान्तिपूर्णरुपमा सम्पन्न गर्नु सरोकारवाला सम्पूर्णको दायित्व रहन्छ। त्यसका लागि क्याम्पसका प्राध्यापक, सञ्चालक समिति साथै विद्यार्थी संघ–संगठनको मुख्य भूमिका रहनहुन्छ। एक–आपसमा झगडा नगरी निर्बाचन सम्पन्न गर्नुपर्छ। यसको लागि सरकार र त्रिभुवन विश्वविद्यालयले सहयोग गर्नुपर्ने देखिन्छ। निर्बाचन मिति नजिकिएसँगै देशभरका क्याम्पसहरुमा विद्यार्थी संगठनहरुको चहलपहल समेत बढेको छ। यतिबेला देशभरका क्याम्पसमा संगठनहरुले विद्यार्थी भेटघाट, उम्मेदवार छनोट, घोषणापत्र तयारी लगायतका गतिबिधिलाई तीब्रता दिइरहेका छन्।

स्ववियु निर्बाचनलाई एक मिनी संसदका रुपमा लिने गरिन्छ। त्यसैले एउटा असल विद्यार्थीले नै विद्यार्थी नेताका रुपमा स्ववियुको नेतृत्व गर्ने अवसर प्राप्त गर्नुपर्छ। आजको नयाँ युगमा नयाँ शिक्षा नीति तय गरेर हातमा प्रमाणपत्र प्राप्त गरेपछि पनि रोजगारी र रोजीरोटीका लागि कि त विदेशिनु पर्ने कि त प्रमाणपत्र सिरानीमुनी हाल्नुको अर्को विकल्प छैन। स्ववियु विद्यार्थीका लागि सुनौलो अवसरका रुपमा लिनुपर्छ। यस अवसरलाई हरेक विद्यार्थीले गुमाउनु हुँदैन। स्ववियुबाट विद्यार्थीलाई धेरै कुरा सिक्न मद्दत पुग्छ। निर्बाचनले आफ्ना समस्याहरूलाई पनि समाधान गर्ने माध्यम विद्यार्थीलाई मिल्ने गर्छ। स्ववियु विद्यार्थीको साझा चौतारी हो। जसले विद्यार्थी र प्रशासनबीच पुलको भूमिका खेल्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

२०७९ सालको निर्बाचनमा उपत्यकाका ४ र बाहिरका ८ गरी १२ आंगिक क्याम्पसमा निर्बाचन हुन सकेको थिएन। त्रिविले यो वर्ष सबै आंगिक क्याम्पसमा निर्बाचन गर्ने तयारी गरेको छ। चैत ५ गते बिहान ८ देखि ४ बजेसम्म मतदान हुनेछ। प्रचारप्रसार गर्ने समय फागुन २९ गते दिनको २ बजेदेखि चैत २ गते राति १२ बजेसम्म र त्यसपछि मौन अवधि शुरु हुनेछ। मौन अवधि शुरु भएपछि उम्मेदवारले निर्बाचनसम्बन्धी कुनै पनि गतिबिधि गर्न निषेध गरेको छ। निर्बाचनको मिति नजिकिँदै जाँदा झापा लगायत देशैभरका आंगिक र सम्बन्धनप्राप्त क्याम्पसमा चुनावी गतिबिधि बढेको छ। गतिविधि बढेसँगै निर्बाचन समितिले सक्रियता पनि त्यतिकै मात्रामा बढाएको छ। चैत ५ मा देशभरी नै निर्बाचन शान्तिपूर्णरुपमा सम्पन्न होस्।

साइबर सुरक्षा डिग्री युवाको समृद्ध भबिष्य

○ भुवन तामाङ

आजको डिजिटल तथा इन्टरनेटको युगमा साइबर सुरक्षाको महत्व सबै भन्दा बढी हुने देखिन्छ । किनकि आजको युगमा हरेक सरकार, निकाय, कम्पनी, कर्पोरेट जगत, शिक्षालय, अस्पताल, अनुसन्धान गृह, संचार गृह, सामाजिक संस्थाहरू देखि व्यक्तिहरू समेत कम्प्यूटर आधारित उपकरणमा निर्भर छन् । यी उपकरणहरू कोडिङ्ग या प्रोग्रामिङ्ग अर्थात सफ्टवेयरहरूले संचालन गर्दछन् । उपकरणहरूको किसिम केही लाख होला तर प्रोग्रामहरू करोडौं हुन्छन् । यी अनगिन्ती प्रोग्रामहरूको सुरक्षा आजको टड्कारो आवश्यकता बनेको छ ।

कुनै पनि उपकरण या हार्डवेयर या भौतिक बस्तुमा क्षति पुर्याउन सोही उपकरणमा पहुँच पुग्नु पर्दछ तर सोही उपकरणहरूमा इन्स्टल्ड भएका कोड या प्रोग्राम या सफ्टवेयरमा संसारको कुनैपनि भागबाट या कहिँबाट पनि एउटा अँध्यारो कोठाबाट पनि क्षति पुर्याउन सजिलै सकिन्छ । जब सफ्टवेयरमा आक्रमण गरी सफ्टवेयरले गर्ने नियमित काममा क्षति पुर्याइन्छ, यसैलाई साइबर हमला भन्ने गरिएको छ । यसको विस्तारित रूप मोबाईल फोनमा प्रयुक्त सफ्टवेयर र एपहरूलाई लिन सकिन्छ । साथै सामाजिक सञ्जाललाई पनि लिन सकिन्छ किनकि यी पनि प्रोग्रामकै उत्कृष्ट रूप हुन् ।

जसरी हामी आपसमा संचारका लागि विभिन्न भाषा बोल्दछौं, देशैपिच्छेका जाति पिच्छेका भाषा हुन्छन् । त्यस्तै कम्प्यूटर जन्य उपकरणका लागि प्रयुक्त थुप्रै भाषाहरू विकास गरिएका हुन्छन् । जुन मानिसहरूले बोल्ने लेख्ने भाषा भन्दा धेरै फरक हुन्छन् । जजसले यी भाषा सिकेका, पढेका, तालिम लिएका हुन्छन् उनीहरू नै कोडिङ्ग या प्रोग्रामिङ्ग या सफ्टवेयर गर्न सक्षम हुन्छन् । जसलाई चलनचल्तिका भाषामा सफ्टवेयर इन्जिनियर तथा प्रोग्रामर भनिन्छ ।

साइबर हमला चाहिँ हुन्छ कसरी त ? कसैले तयार गरेको र कहीं संचालनमा रहेको सफ्टवेयरलाई, कोडिङ्ग या प्रोग्रामिङ्ग या सफ्वेयर गर्न जान्नेले नै ती सफ्टवेयरमा क्षति पुर्याउने बदमासी गर्दछन् । साइबर हमला विभिन्न नकारात्मक उद्देश्यले गरिन्छन् । त्यसैले साइबर हमला हुन नदिन, रोकथाम गर्न, हमला पहिचान गर्न र हमला भइसकेपछि पहिलेकै अवस्था ल्याउने काम चाहिँ अबको महत्वको क्षेत्र हुने देखिन्छ । जसलाई साईबर सुरक्षाको क्षेत्र भनिन्छ ।

प्रबिधिमा हाम्रो निर्भरता बढ्दै जाँदा साइबर खतराहरूबाट संवेदनशील सूचना, बैंकका सफ्टवेयर, सरकारी र कर्पोरेट सूचना, खुफिया आदिका डाटाहरूको रक्षा गर्न सक्ने कुशल पेशेवर कोडरहरूको आवश्यकता बढ्दै आएको छ । साइबर सुरक्षा या सेक्युरिटी प्रोफेसनलको माग निकै उच्च हुँदै आएको देखिन्छ । सफ्टवेयरबाट संचालित जुनकुनै उपकरण चाहे ती रकेट र स्पेश स्टेशन पनि किन नहुन्, कम्प्यूटर, मोबाईल फोन त सामान्य भइहाले, देशहरूले प्रयोग गर्ने डाटा तथा सूचनाहरू, सैन्य र खुफिया सफ्टवेयर र तीनमा भण्डारण भएका ढाटा या डिजिटल सम्पत्तिहरूको सुरक्षाका लागि साइबर सेक्यूरिटीहरूको माग अहिले नै उच्च रहेको देखिन्छ । तसर्थ यसमा युवाहरूको सुन्दर मात्र होइन समृद्ध भबिष्य लुकेको छ । जानकारहरूका अनुसार अबको दशकमा यस क्षेत्रमा रोजगारीको अवसर ह्वात्तै बढ्नेछन् । जुन अन्य पेशाको तुलनामा औषतभन्दा निकै द्रुत दर हो । यस क्षेत्रको डिग्रीले युवाहरूलाई सजिलै र आकर्षक रोजगारीका अवसरहरूको ढोका खोल्दैछन् ।

साइबर सुरक्षाका भूमिकाहरु प्रायः प्रतिस्पर्धात्मक प्रकृतिका हुन्छन् । त्यस्तै स्तरको तलब पाउने हुन्छन् । किनभने यसमा उच्च विशेष कौशल र प्रतिभाको आवश्यकता पर्दछ । जागिरको शुरूवाती पदहरूका लागि पनि नेपालमै लाख रूपैंयाभन्दा बढी नै तलब हुन्छन् । उदाहरणका लागि बैंकहरूका सि.ई.ओ.हरूले कति धेरै तलब पाइराखेका छन् ? हो त्यस्तै, जति दक्ष साइबर सेक्यूरिटी भयो, जसले साइबर हमला कुशलतापूर्वक रोक्न सक्छ या हमला भएका सफ्टवेयरहरू तुरुन्तै पुनः दुरूस्त पार्न सक्छ, जसले डाटाहरू दुरूस्तै रिकभर गर्न सक्छ उस्को तलब मुमागे अर्थात मुखले मागे जति नै हुने सम्भावना छ । जति धेरै बजेटको निकाय, कम्पनी या संस्था उति नै धेरै तलब ।

साइबर सुरक्षा पढाउने कलेजहरू पनि हुनु पर्छ । त्यसैले साइबर सुरक्षा कलेज संचालन गर्न चाहनेहरूका लागि अब निकै राम्रो भबिष्य देखिन्छ ।

साइबर हमला र साइबर सुरक्षा भनेको ज्ञान भर्सेज ज्ञान भन्न सकिन्छ । कौशल भर्सेज कौशल । कोडिङ्ग या प्रोग्रामिङ्ग या सफ्टवेयर गर्नु ज्ञान तथा कौशल हो । तर कौशललाई नकारात्मक किसिमले पनि प्रयोग गर्न सक्छन् । यसैलाई साइबर हमला या ह्याक गरिएको भन्ने गरिन्छ । हमलावार जति जान्ने भयो त्यति नै मात्रामा उसले क्षति पुर्याउन सक्छ । साइबर सेक्यूरिटी भन्दा साइबर हमलावार जान्ने छ भने उसले झन् धेरै डिजास्टर गर्न सक्छ । यीनै डिजास्टर रोक्न सक्ने जनशक्तिहरू साइबर सेक्यूरिटीहरू हुन् । आजको बजारमा यिनैहरूको खाँचो छ । त्यसैले उनीहरूको भबिष्य अन्य क्षेत्रभन्दा धेरै नै आकर्षक देखिन्छ । तसर्थः आजका युवाहरूले यस क्षेत्रबाट आआफ्नो समृद्ध भबिष्य सुरुक्षित गर्न सक्दछन् ।

सद्भाव र रगंको पर्व होली

नेपाल परापूर्वकालदेखि नै विभिन्न कला र संस्कृतिहरूले सुसज्जित हुँदै आएको मुलुक हो । नेपालीले मनाउने विभिन्न चाडपर्वमध्ये फागुपूर्णिमा अर्थात् होलीलाई पनि एक महत्वपूर्ण पर्वको रूपमा लिने गरिन्छ । वसन्त ऋतुको आगमनसँगै फाल्गुन शुक्ल पूर्णिमाको दिन मनाइने यो पर्व रङ्गहरूको पर्व हो । नेपाल, भारत सहित विश्वका हिन्दू बाहुल्य क्षेत्रमा यो पर्व एक–अर्कामा रङ्ग दलेर निकै हर्षोल्लासका साथ मनाउने गरिन्छ । यो बाहेक विश्वभरी अन्य देशहरूमा पनि पर्व विभिन्न मौलिक नामले मनाउने गरेको पाइन्छ । यो पर्वले सांस्कृतिक महत्व बोकेकै छ, साथीभाइ, आफन्त र एकअर्काबीच मेलमिलाप र सामाजिक सद्भाव कायम गर्न पनि अत्यन्तै ठूलो सघाउ पुर्याउँदछ ।

यस वर्षको होली पर्व फागुनको २९ र चैतको १ गते परेको छ । अर्थात् होली पर्व बिहीबार पहाडीक्षेत्रमा एवम् शुक्रबार तराईका जिल्लामा हर्षोल्लासका साथ मनाइँदैछ । वसन्त ऋतुको आगमनसँगै आपसी मेलमिलाप र सद्भावनाको सन्देश लिई आउने फागु पर्व आज परम्परागत रूपमा विभिन्न रङ र लोला खेली मनाउने परम्परा छ । केही वर्ष अघिसम्म उत्ताउलो रूपमा मनाइने यो पर्व प्रहरीको सक्रियताका कारण पछिल्लो समय सभ्य बन्न थालेको छ । सडकमा काम विशेषले हिंड्नेलाई इच्छाबिपरीत रङ र लोला हान्ने क्रम बन्द भएको छ ।

होलीमा प्राचीन कालमा जडिबुटीजन्य वनस्पतिहरूको प्रयोग गरि रङ्गहरु बनाएर लगाउने चलन थियो । जसले छालाका अधिकांश रोगहरु लाग्नबाट बचाउँथ्यो, शरीरमा कफदोषलाई हटाउँदथ्यो । तर आजभोलि विभिन्न हानिकारक रसायनहरु मिश्रित कृत्रिम रङ्गहरूको प्रयोग बढ्दो छ । जसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ ।

प्रत्येक रगंहरूको आ–आफ्नै महत्व रहेकाले तिनीहरूले फरक–फरक अर्थ दर्शाउँदछन् । रातो रंग हर्ष, उल्लास र कम्पनसँग सम्बन्धित छ जसले बिजय र मंगलको संकेत गर्दछ । त्यस्तै सेतो रंगको अर्थ पबित्रता र शुद्धताका साथै यसलाई सातै रंगको समष्टिरूप रंग पनि मानिन्छ । नीलो रंगले बिशालता, समावेशीता, स्वस्थता र शान्तिको संकेत गर्दछ । त्यसैले बिशाल आकाश र समुद्र नीलो देखिन्छ । पहँलो

बाँकी पृष्ठ ५ मा

बुद्ध आदर्शका किशोरीका लागि कानुनी सचेतना

महिला तथा किशोरीको लागि
कानुनी सचेतना कार्यक्रम

बुधबारे (पालिका सन्देश) । ११५औँ अन्तर्राष्ट्रिय महिला दिवसको अवसर पारेर झापाको बुद्धशान्तिमा महिला तथा किशोरीका लागि कानुनी सचेतना कार्यक्रम गरिएको छ ।

बुद्धशान्ति गाउँपालिका महिला बालबालिका तथा समाजकल्याण उपशाखाको आयोजनामा बुद्ध आदर्श माध्यमिक विद्यालयका कक्षा ११ र १२ का छात्रा विद्यार्थीहरूलाई एकदिने कानुनी सचेतना कार्यक्रम गरिएको छ ।

गाउँकार्यपालिका सदस्य दुर्गा पोखरेल ढुंगेलको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा बुद्ध आदर्श माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक दीपक बुढाथोकीको प्रमुख आतित्यता रहेको थियो । कार्यक्रममा कार्यपालिका सदस्य तुलसा खतिवडा रेग्मी, झापा जिल्लाकै प्रथम महिला अधिवक्ता लक्ष्मी खनाल कोइराला, महिला तथा बालबालिका उपशाखा प्रमुख मीना बिष्ट लगायतले कार्यक्रममा सहजीकरण गरेका थिए ।

एसईई चैत ७ देखि, जापानबाट पनि परीक्षा दिन पाउने

बुद्धशान्ति (पालिका सन्देश) । यस वर्षको माध्यामिक शिक्षा परीक्षा (एसईई) आगामी चैत ७ गतेदेखि हुँदैछ । उक्त परीक्षामा देशभरका ५ लाख १० हजार विद्यार्थी सहभागी हुने भएका छन् । राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डका अनुसार परीक्षामा सहभागी हुन फाराम भरेका विद्यार्थीका आधारमा यो तथ्याङ्क निकालिएको निमित्त परीक्षा नियन्त्रक विष्णुप्रसाद ज्ञवालीले बताए । उनले यसका लागि २ हजार १ सय ३१ वटा परीक्षा केन्द्र तोकिएको बताए । उनले विशेष परिस्थितिमा परीक्षा केन्द्र केही थपघट हुनसक्ने बताए ।

विद्यार्थीले भरेको फारमको आधारमा प्रश्नपत्र छपाइको काम सकिएसँगै सबै जिल्लाहरूमा प्रश्नपत्र पुऱ्याउने काम समेत सकिएको बताए । परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयका अनुसार यसपपटक पनि जापानबाट ३७ जना परीक्षार्थी सहभागी हुँदै छन् । 'प्रश्नपत्र र उत्तरपुस्तिका पठाउने तयारी गरेका छौँ,' निमित्त नियन्त्रक ज्ञवालीले भने । उनका अनुसार परीक्षा सकिएपछि उत्तरपुस्तिका परीक्षण गर्न नेपालमै ल्याइने छ । 'नेपालमै उत्तरपुस्तिका परीक्षण गरेर नतिजा निकाल्छौँ,' ज्ञवालीले भने ।

वैदेशिक रोजगारीमा रहेका नेपालीका छोराछोरीहरूले जापानबाटै परीक्षा दिन लागेका हुन् । जापान सरकारको अनुमति लिएर नेपाली पाठ्यक्रम पढाइरहेका विद्यालयका विद्यार्थीहरूले परीक्षा दिन लागेका हुन् । मुख्यगरी जापानको टोकियोमा रहेको एभरेष्ट इन्टरनेसनल स्कुलमा नेपाली कोर्स पढाइ हुने गरेको छ । नेपाली पाठ्यक्रम अनुसार नै नेपाली भाषा, नेपाली पाठ्यपुस्तक, नेपाली संस्कृति पढाइ हुन्छ ।

रोजगार र अध्ययनको सिलसिलामा जापान पुगेका नेपालीहरूले सन् २०१३ मा टोकियो सहरमा नेपाली विद्यालय खोल्ने निर्णय गरेका हुन् । जापानस्थित नेपाली दूतावासको पहलमा विद्यालय खोलिएको हो । उक्त विद्यालयमा १० कक्षासम्म नेपालबाट नै सम्बन्धन लिएर सञ्चालन गरिएको छ ।

प्रदेशमै लाइसेन्स छापिने गरी तयारी गरिँदै

झापा । सात वटै प्रदेश सरकारले आगामी साउन १ गतेदेखि सवारीचालक अनुमतिपत्र छपाई गर्ने तयारी थालेको छ । यातायात व्यबस्था विभागले अहिलेसम्म छपाइ गर्न बाँकी सवारीचालक अनुमतिपत्र (लाइसेन्स) को छपाइ गर्ने र आगामी वैशाख १ देखि साउन १ गतेसम्ममा सबै प्रदेशले सवारीचालक अनुमतिपत्रको छपाइ गर्ने गरी निर्णय भएको हो ।

भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालयमा हालै सातै प्रदेशका यातायात सम्बद्ध मन्त्री र सचिवसहितको विषयगत समितिको बैठकले त्यस्तो निर्णय गरेको हो । बैठकमा सवारीचालक अनुमति छपाइ प्रदेशबाटै छपाइ गर्नुका साथै सवारीसाधनमा इम्बोस्ड नम्बर जडानलाई तीव्रता दिनसमेत प्रदेशका मन्त्री तथा सचिवहरूले प्रतिबद्धता जनाएका छन् ।

GOVERNMENT OF NEPAL
NON PROFESSIONAL DRIVING LICENSE
D.L.No.: 01-06-00000001
B.G.: O+
Name:
Address : Bayarban - 08, Morang,Koshi, Nepal
D.O.B.: 12-12-1970
F/H Name:
Citizenship No.:
Passport No.:
Phone No.:
D.O.I.: 9-12-2015
D.O.E.: 8-12-2020
Category: K
Issued By
Signature of Holder

त्यसैगरी यातायात क्षेत्रमा हुने भुक्तानी प्रणालीलाई विद्युतीय बनाउने र आउँदो चैत मसान्तभित्र सबै प्रदेशबाट विद्युतीय भुक्तानी प्रणाली सुरू गर्ने निर्णय भएको छ । प्रारम्भमा विद्युतीय सवारीचालक अनुमतिपत्र 'इडिएल' मा लागु हुने र क्रमशः भुक्तानीका सबै क्षेत्रमा लागु गर्ने निर्णय भएको हो ।

१४ लाखबढी किशोरीले लगाए एचपीभी खोप, पुरूषलाई लगाउनेबारे अध्ययन गरिँदै

झापा । १४ लाख ४६ हजार ६ सय १ जना किशोरीले पाठेघरको मुखको क्यान्सरबिरूद्ध प्रयोग हुने (एचपीभी) खोप लगाएका छन् । सरकारले माघ २२ गते एचपिभी खोप अभियान शुभारम्भ गरेको थियो । अभियान अन्तर्गत १४ लाख ४६ हजार ६ सय १ जना किशोरीले खोप लगाएको स्वास्थ्य तथा जनसंख्यामन्त्री प्रदीप पौडेलले बताएका हुन् ।

नेपालको राष्ट्रिय खोप कार्यक्रममा समावेश भएको यो खोप सुरक्षित एवं प्रभावकारी रहेको बताए । लक्षित समूहका किशोरीहरूलाई निःशुल्क उपलब्ध गराइएको बताए । उनले आगामी वर्ष १० वर्षदेखिका उमेरसमूहका कक्षा ६ मा पढ्नेहरूलाई हरेक वर्ष लगाइने जानकारी गराए । कुल लक्ष्य १५ लाख ६० हजार ८ रहेकोमा ९३ प्रतिशतले खोप लगाएको उनको भनाइ छ । त्यस्तै उनले उक्त खोप पुरूषहरूलाई पनि दिने गरिएको र १४ वर्षमाथिका किशोरी र महिलालाई पनि दिने गरिएकाले नेपालले पनि अध्ययन गरिरहेको बताए ।

तपाईंको साताको राशिफल

राशिफल
मेष
वृष
मिथुन
कर्कट
सिंह
कन्या
तुला
वृश्चिक
धनु
मकर
कुम्भ
मीन

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ)
सताको प्रारम्भमा धैर्य वा पराक्रमी स्वभाव वृद्धि हुनुको साथै नयाँ कार्य कार्यन्वयन गर्नका लागि उचित समय रहेको छ। कार्यक्षेत्रमा आफूभन्दा ठूलाको सहयोग मिल्ला।

वृष (इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो)
साताको प्रारम्भमा आफन्तहरूबाट सोचे अनुरुप सहयोग नमिल्नुका साथै व्यापार व्यवसायबाट पनि मनग्य लाभ नमिल्ने योग रहेको छ । साताको मध्यमा भने कार्यक्षेत्रमा आटेको कार्य समयमा सम्पादन गर्न सक्नुहुनेछ।

मिथुन (का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, हा)
साताको प्रारम्भमा मानसम्मानमा वृद्धि हुनेछ। आफन्तहरूबाट उपहार पाइएला। धर्मकर्ममा संलग्न भइएला। साताको मध्यमा सोचे अनुरुपको धनमा लाभ हुनेछ।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो)
साताको प्रारम्भमा वैदेशिक रोजगारबाट विशेष लाभ प्राप्त हुनेछ। सवारी साधनमा धन खर्चका योग छन्। साताको मध्यमा नोकरी वा पेशामा योग्यताको उचित मूल्यांकन हुनेछ।

सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे)
साताको प्रारम्भमा आफुलाइ ऊर्जावान महसुस गर्नु हुनेछ। नयाँ कार्यमा मन लाग्नेछ। रमाइलो जमघटको बीच स्वादिष्ट भोजन गर्ने अवसर रहेको छ। कमी कमजोरीलाई सुधार्ने अवसर मिल्नेछ।

कन्या (टो, पा, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो)
साताको प्रारम्भमा धन लाभ हुने योग रहेको छ। व्यापार व्यवसायमा नयाँ अवसरहरू आउनेछन्। विशिष्ट व्यक्तिहरूसँग निकटता बढ्नेछ। साताको मध्यमा कार्यक्षेत्रमा श्रम अनुरूपको सफलता मिल्नेछ।

तुला (रा, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, ते)
साताको प्रारम्भमा सकारात्मक विचारले मन प्रसन्न रहनेछ। धर्मकर्ममा मन लाग्नेछ। निभाउन नसक्ने वाचा नगरौँ। साताको मध्यमा पेटसम्बन्धी समस्या देखा पर्न सक्ला। खानपानमा विशेष ध्यान दिनु पर्ने देखिन्छ।

वृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु)
सप्ताहको प्रारम्भमा आर्थिक संकटहरूको सामना गर्नु पर्ने हुनसक्छ। घरपरिवारमा कलहको वातावरण सिर्जना हुने योग देखिन्छ। व्यापार र नोकरी वा पेशामा अल्छीपनाबाट सकभर टाढै बस्नु उचित हुनेछ।

धनु (ये, यो, भा, भि, भु, धा, फा, ढा, भे)
साताको प्रारम्भमा समाजमा मानसम्मानमा वृद्धि हुनेछ। स्वास्थ्यमा सुधार आउनेछ। साताको मध्यमा संगीत र कला क्षेत्रबाट प्रसिद्धि मिल्नेछ। नयाँ पहिरन र स्वादिष्ट भोजनको आनन्द मिल्नेछ।

मकर (भो, जा, जि, जु, जे, जो, ख, खि, खु, खे, खो, गा, गि)
साताको प्रारम्भिक समय अनुकूल रहेको छ। शिक्षाको क्षेत्रमा सोचे अनुरूप सफलता मिल्नेछ। साताको मध्यमा जग्गा जमिनमा गरिएको निवेशबाट आफ्नो भविष्य सुरक्षित गर्न सक्नुहुनेछ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, दा)
साताको प्रारम्भ उत्तम रहनेछ। सञ्चित धनमा वृद्धीको साथै नयाँ कार्य हात लागिपर्ला। कार्यक्षेत्रमा शत्रुहरू परास्त हुनेछन्। साताको मध्यमा व्यापार व्यवसायबाट लाभ रहनेछ।

मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, चा, चि)
साताको प्रारम्भमा आफन्तजनहरूबाट सहयोग मिल्नेछ। नयाँ कार्यको सुरुवात गर्नुभन्दा अघि घरपरिवारमा सल्लाह अवश्य लिनुहोस्। साताको मध्यमा विद्यार्थीहरूको पठनपाठनमा मन लाग्नेछ।

सन् २०५० सम्म सडक दुर्घटनाबाट हुने मानवीय क्षति शून्यमा झार्ने लक्ष्य

झापा । सरकारले सडक दुर्घटनाबाट हुने मानवीय क्षति शून्यमा पुऱ्याउने लक्ष्यका साथ राष्ट्रिय सडक सुरक्षा नीति ल्याएको छ । भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालयले उक्त नीतिको मस्यौदा तयार पारेको छ । राष्ट्रिय सडक सुरक्षा नीतिको सडक यातायातमा हुने दुर्घटना न्यूनीकरण गरी त्यसबाट हुने मानव मृत्यु र गम्भीर घाइतेको संख्या सन् २०२१ को तुलनामा सन् २०३० सम्म ५० प्रतिशतले घटाउने लक्ष्य लिइएको छ । त्यस्तै सन् २०५० सम्म शून्यमा पुऱ्याउने लक्ष्यका साथ यो नीति ल्याइएको छ ।

यस्तै सडक सुरक्षा व्यबस्थापनका लागि तहगत सरकार तथा विभिन्न सरोकारवाला निकायबीच समन्वय तथा सहकार्य सुनिश्चित गर्ने, सडक सुरक्षा स्तम्भका प्रावधानहरु कार्यान्वयन गरी सडक दुर्घटना न्यूनीकरण गर्ने प्रस्तावित नीतिका उद्देश्य हुन् ।

सडक दुर्घटनापछिको उद्धार तथा पुनर्स्थापना कार्य प्रभावकारी बनाउने, सडक सुरक्षासम्बन्धी अध्ययन अनुसन्धान र विकास गर्ने सडक सुरक्षासम्बन्धी कार्यक्रमहरु एकीकृत तथा समन्वयात्मक रुपमा सञ्चालन गर्ने र सडक सुरक्षा सम्बन्धी कार्यको नियमन अनुगमन मूल्याङ्कन तथा सूचना व्यबस्थापनका लागि एकीकृत प्रणाली लागू गर्ने यस नीतिको उद्देश्य छ ।

चिकित्सक र नर्सको पारिश्रमिक बढाउने तयारी

बिर्तामोड । सरकारले चिकित्सक र नर्सको पारिश्रमिक बढाउने तयारी गरेको छ । स्वास्थ्य तथा जनसंख्यामन्त्री प्रदीप पौडेलले चिकित्सक र नर्सहरूलाई श्रम ऐनले व्यबस्था गरेबमोजिम पारिश्रमिक दिनेगरी सरकारले काम अघि बढाइरहेको जानकारी दिएका हुन् ।

नेपाल चिकित्सक संघको ७५ औँ स्थापना दिवसको अवसरमा आयोजित कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै उनले चिकित्सक र नर्सहरूको पारिश्रमिक सरकारी र निजी दुबैमा बढाउने गरी सरकार अघि बढिरहेको बताए । चिकित्कसहरूको दैनिकी गुजारा गर्ने स्थिति मात्रै निर्माण गर्नसके विदेश जाने जनशक्ति कम हुने विश्वास व्यक्त गरे । चिकित्सकलाई दबाब मुक्त भएर काम गर्ने स्थिति निर्माण गर्न सरकारले कानुनी प्रबन्धहरु अघि बढाइरहेको बताए ।

उनले भने 'सरकारीमा पनि तलब बढाउने र निजीमा पनि यस्तो पारिश्रमिकले पुग्दैन । कम्तीमा श्रम ऐनले व्यबस्था गरेबमोजिम स्किल्ड म्यानपावरलाई दिनुपर्ने न्यूनतम तलब दिनुपर्छ । त्यो एकदम कडाइका साथ लागू गर्नेगरी अघि बढिरहेका छौँ । श्रम ऐनले तोकेको रकमले पनि पुग्दैन । एउटा नर्सलाई २२ हजारले, एउटा डाक्टरलाई ४८ हजारले दैनिकी गुजार्न सम्भव हुँदैन । यसलाई गुजारा गर्ने स्थिति मात्रै निर्माण गर्नसक्यौँ भने विदेश जाने क्रम रोकिन सक्छ ।' मन्त्री पौडेलले नेपाली चिकित्सा शिक्षा विश्वमै विश्वसनीय बनेको समेत दाबी गरे ।

संघ सरकारको खर्च साढे ७ खर्ब बढी

झापा । चालु आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को ७ महिनामा संघ सरकारले साढे ७ खर्ब रूपैयाँभन्दा बढी खर्च गरेको छ । नेपाल राष्ट्र बैंकले सार्वजनिक गरेको ७ महिनाको समग्र आर्थिक तथा वित्तीय विवरण अनुसार संघ सरकारले ७ खर्ब ५४ अर्ब ८५ करोड रूपैयाँ बराबर खर्च गरेको हो ।

समीक्षा अवधिमा चालु खर्च ५ खर्ब २२ अर्ब ६३ करोड, पूँजीगत खर्च ६८ अर्ब ४२ करोड र वित्तीय व्यवस्था खर्च १ खर्ब ६३ अर्ब ८१ करोड रूपैयाँ छ । कुल राजस्व परिचालन (प्रदेश सरकार तथा स्थानीय सरकारमा बाँडफाँट हुने रकम समेत) ६ खर्ब ४२ अर्ब ८५ करोड रूपैयाँ पुगेको छ ।

यस अन्तर्गत कर राजस्व ५ खर्ब ६५ अर्ब ६४ करोड र गैरकर राजस्व ७७ अर्ब २१ करोड परिचालन भएको राष्ट्र बैंकको विवरणमा उल्लेख छ । यस्तै राष्ट्र बैंकका अनुसार गत माघ मसान्तसम्म सरकारका विभिन्न खातामा ३ खर्ब ५० अर्ब ७ करोड नगद मौज्दात छ । यो रकम प्रदेश तथा स्थानीय सरकारको खातामा रहेको रकम समेत हो । २०८१ असार मसान्तमा सरकारको खातामा यस्तो मौज्दात ८३ अर्ब ९९ करोड थियो ।

स्वास्थ्य बीमासहित कार्यक्रमका लागि करिब चार अर्ब निकासा

काठमाडौं । अर्थ मन्त्रालयले स्वास्थ्य बीमाको भुक्तानीसहित स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कार्यक्रमहरूका लागि थप ३ अर्ब ८४ करोड रूपियाँ निकासा गरेको छ ।

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको मागका आधारमा उपप्रधानमन्त्री एवं अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेलले उक्त रकम निकासा निर्णय गर्नुभएको हो ।

जसमा स्वास्थ्य बीमा बोर्डलाई ३ अर्ब रूपियाँ, ज्येष्ठ नागरिकहरूको उपचार लगायतका लागि ६० करोड रूपियाँ र मुटु रोगका बिरामीलाई नि:शुल्क उपचारका लागि सहिद गंगालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्रलाई २४ करोड रूपियाँ रहेको छ ।

पत्रपत्रिका पढ्ने बानीको विकास गरौं ।

रक्तदान गरौं

- हाम्रो थोरै रगतले पनि अरुको ज्यान जोगिन सक्छ,
- हरेक स्वस्थ व्यक्तिले तीन–तीन महिनामा रक्तदान गर्न मिल्छ,
- १८ वर्षदेखि ६५ वर्षको उमेरसम्म रक्तदान गर्न सकिन्छ,
- रगतको अन्य विकल्प नभएकोले रक्तदान नै एकमात्र उपाय हो,
- रक्तदानमा कुनै धर्म र जात हुँदैन,
- रक्तदान महादान र जीवन दान हो।

आफूले पनि रक्तदान गरौं,
अरूलाई पनि रक्तदान गर्न प्रेरित गरौं ।

झापा गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, झापा

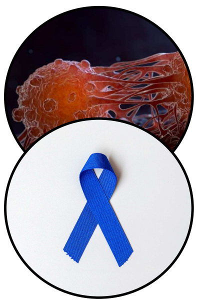
हावाहुरीबाट जोगिने उपायहरू

- घरको संरचना बलियो बनाऔं,
- हावाहुरी चल्न थालेपछि झ्याल-ढोका थुनौं,
- छानालाई राम्ररी हुक तथा तारले कसेर बाँधौं,
- छतका गमला सुरक्षित रुपमा राखौं,
- जस्तापाता लगायतका वस्तुहरु खुला र जथाभावी नछोडौं,
- हावाहुरी चलेमा भागदौंड नगरौं, बिस्तारै सुरक्षित स्थानमा जाऔं,
- सुरक्षित ओत नभेटे थुचुक्क बसेर दुवै हातले टाउको छोपी घोप्टो परौं,
- हावाहुरी चलेको समयमा सवारीसाधन रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं ।
- हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न पूर्व तयारी एवं सतर्कता अपनाऔं ।

भद्रपुर नगरपालिका
भद्रपुर (झापा)

क्यान्सर रोग लाग्नबाट बच्ने उपाय

- मदिरा, धुम्रपान तथा सूर्तिजन्य वस्तु सेवन नगरौं,
- खानपानमा ध्यान पुऱ्याऔं,
- पर्याप्त व्यायाम गर्ने गरौं,
- सक्रिय जीवनशैली अपनाऔं,
- बोसोयुक्त मासु नखाऔं,
- तारेको, झानेको, पोलेको खाना नखाऔं,
- गालेका तथा पुराना अचार कम खाऔं,
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराऔं,
- सरसफाईमा विशेष ध्यान दिऔं।



शिवसताक्षी नगरपालिका
शिवसताक्षी, झापा

बिर्तामोड नगर अस्पताल

बिर्तामोड-३, बिर्तबजार, झापा

अस्पतालबाट प्रवाह हुने सेवाको समय तालिका

प्रसूति सेवा २४ घण्टे, नियमित
इमरजेन्सी सेवा प्रत्येक दिन, बिहान ७ देखि बेलुका ७ बजेसम्म

ओ.पि.डी. सेवा

टिकट काट्ने समय
आइतबारदेखि बिहीबारसम्म
बिहान ७:०० बजेदेखि दिउँसो १:०० बजेसम्म
शुक्रबार
बिहान ७:०० बजेदेखि दिनको १२:०० बजेसम्म

ओ.पि.डी. समय
आइतबारदेखि बिहीबारसम्म
बिहान ७:०० बजेदेखि दिउँसो २:०० बजेसम्म
शुक्रबार
बिहान ७:०० बजेदेखि दिनको १:०० बजेसम्म

विशेषज्ञ सेवाको समय

स्त्रीरोग विशेषज्ञ	प्रत्येक दिन, बिहान ७:०० देखि ५:०० बजेसम्म
बालरोग विशेषज्ञ	प्रत्येक दिन बिहान ११:०० देखि दिउँसो १:०० बजेसम्म
मनरोग विशेषज्ञ	प्रत्येक दिन बिहान ११:०० देखि दिउँसो १:०० बजेसम्म
फिजिसियन	प्रत्येक बुधबार बिहान १०:०० देखि दिनको १२:०० बजेसम्म
हाडजोर्नी विशेषज्ञ	प्रत्येक बिहीबार बिहान १०:०० देखि दिनको १२:०० बजेसम्म
सर्जरी	प्रत्येक शुक्रबार बिहान १०:०० देखि दिनको १२:०० बजेसम्म

कृषि...

३० लाख ९१ हजार हेक्टर खेतीयोग्य जमिन छ । यसलाई संरक्षण गर्न कृषि र गैरकृषि क्षेत्र वर्गीकरण गर्न लागिएको हो ।

कृषि र गैरकृषि वर्गीकरणको कार्य स्थानीय तहले गरिरहेको भूमि व्यबस्था तथा गरिबी निवारण मन्त्रालयका सहसचिव तथा प्रवक्ता गणेश प्रसाद भट्ट बताउँछन् । पटक–पटक समय थप गर्नुभन्दा समयमा काम गर्नुपर्ने उनले आग्रह गरे । ' वर्गीकरण गर्न नसक्ने भन्ने कतैबाट आएको छैन,' उनले भने, 'मेरो विचारमा चार महिनामा सबै स्थानीय तहले वर्गीकरणको कार्य सक्नुहुन्छ ।'

भूमि व्यबस्था तथा गरिबी निवारण मन्त्रालयले चैत्र मसान्तमा सबै स्थानीय तहसँग जग्गा वर्गीकरणको प्रगाति विवरण माग गर्नेछ । त्यसका लागि पनि स्थानीय तहले कार्य गर्नुपर्ने देखिएको छ । जग्गा वर्गीकरणका लागि तीन वटै सरकारले आपसमा समन्वय गरी कार्य छिटो गर्नुपर्ने विज्ञहरूको सुझाव छ । कृषि जमिनलाई संरक्षण गर्न, जग्गाको सही उपयोग, दीर्घकालीन विकास, व्यबस्थित र सुक्षित आवास लगायतका भू–उपयोग ऐन, २०७६ र भू–उपयोग नियमावली, २०७९ ल्याइएको हो । तर स्थानीय तहले ढिलासुस्ती गर्दा कित्ताकाटदेखि लिएर जग्गाको कारोबारमा समेत बाधा पुगेको छ । सरकारको ढिलासुस्तीका कारण कृषियोग्य जमिनको संरक्षणमा बाधा पुग्ने भूमि अधिकार अभियन्ताहरूले बताउँदै आएका छन् ।

भूमि व्यबस्था तथा गरिबी निवारण मन्त्रालयका सहसचिव तथा प्रवक्ता गणेश प्रसाद भट्टले जग्गा वर्गीकरण नभएको अवस्थामा जग्गा कारोबारमा समस्या देखा पर्ने बताए । 'समयमा कार्य गर्न नसके जग्गा प्रशासनको कार्य अबरूद्ध हुन्छ भन्ने सबैलाई थाहा छँदैछ,'उनले भने । जग्गा वर्गीकरण हुन नसक्दा कृषिका लागि आवश्यक मलको कोटा पनि थोरै हुने समस्या देखापरेको बताउँछन् । ऐनमा कृषि बाली उत्पादन, पशुपन्छी पालन, फार्महाउस, मत्स्य पालन, माहुरी पालन, रेशम खेतीलगायत कृषिजन्य उत्पादन, बागवानी वनबाटिका, जडीबुटी र कृषि वनका लागि प्रयोग भएको वा हुन सक्ने जग्गालाई कृषि क्षेत्रअर्न्तगत पर्ने उल्लेख गरिएको छ । कृषि क्षेत्रअर्न्तगत राखिएको भूमिको मूल्य कम र आवासीय क्षेत्रमा जग्गाको मूल्य बढी हुने भएकाले पनि कृषि र गैरकृषि क्षेत्र छुट्याउन सकस परेको सम्बद्ध निकायको बताउँछन् ।

अवधि पुरा नगरी बीचैमा बीमा त्याग्ने बढे

बुद्धशान्ति (पालिका सन्देश) । पछिल्लो केही वर्षयता बीमा गर्नेको संख्या घट्दै गएको र बीमा गरेकाले पनि अवधि पुरा नगरी बीचैमा छाड्नेहरूको संख्या बढ्दै गएको पाइएको छ । जीवन बीमा पोलिसी खरिद गरेर तोकिएको अवधि पूरा नभई बीचमै छाड्नेहरु बढ्दै गएका छन् । बीमा पोलिसी समर्पणको संख्या बढेकै कारण नेपाल बीमा प्राधिकरणले सरेण्डर गर्न सकिने अवधि दुई वर्षबाट बढाएर तीन वर्ष पु¥यायो । तर, सरेण्डर गर्नेहरूको संख्या घट्नुको सट्टा निरन्तर बढ्दै गयो ।

सरेण्डरको संख्या घटाउन बीमालेख सुरक्षण राखी कर्जा प्रदान गर्न सकिने व्यबस्था पनि गरिएको छ । बीमितको बीमा किस्ता अनुसार जम्मा भएको कुल रकमको ९० प्रतिशतसम्म कर्जा कम्पनीहरूले दिन पाउने व्यबस्था छ । जीवन बीमालेख सम्बन्धी निर्देशिकामा यस्तो व्यबस्था गर्दै भनिएको छ, 'बीमकले बीमालेख सुरक्षण राखी कर्जा प्रदान गर्दा बढीमा समर्पण मूल्यको नब्बे प्रतिशत र घटीमा एक हजार रूपैयाँ कायम गर्नु पर्नेछ ।'

सरेण्डर घटाउनका लागि प्राधिकरणले अर्को नयाँ जुक्ति लागु गरेको छ । त्यो हो–बीमा अभिकर्ताहरु एकभन्दा बढी बीमा कम्पनीहरूमा आबद्ध हुन नपाउने । अहिले एक अभिकर्ता एउटा मात्रै कम्पनीमा बीमा लेख बिक्री गर्न पाउँछन् । अभिकर्ताहरु धेरै कम्पनीमा आबद्ध हुँदा ग्राहकलाई पनि अन्तै लैजाने आशयकासाथ यस्तो व्यबस्था गरियो । र, पनि बीमा पोलिसी सरेण्डर गर्नेहरु घटेनन् ।

INSURANCE
POLICY
SURRENDER

पछिल्ला चार वर्षको तथ्यांक हेर्ने हो भने बीमा कम्पनीहरूबाट बीमा पोसिली सरेण्डर गर्नेहरूको संख्या बढ्दो देखिन्छ । बीमा प्राधिकरणका अनुसार आर्थिक वर्ष २०७७/७८ मा ९ अर्ब ८८ करोड रूपैयाँ बाहिरिएको थियो । जुन रकम ६३ हजार ३६१ जना बीमितले फिर्ता लगेका हुन् । आव २०७८/७९ मा १२ अर्ब १८ करोड बराबरको पोलिसी सरेण्डर भएको थियो । यस्तै, आव २०७९/८० मा १३ अर्ब ३४ करोडको पोलिसी सरेण्डर भएको थियो भने यसरी आव २०८०/८१ मा १३ अर्ब २९ करोड रूपैयाँ बीमा कम्पनीहरूबाट बाहिरिएको थियो । चालू आर्थिक वर्षको सात महिनामा बीमा कम्पनीहरूबाट ८ अर्ब रूपैयाँ भन्दा बढी बाहिरिएको छ । बीमा पोलिसी सरेण्डर मार्फत चालू आवको साउनदेखि माघ मसान्तसम्म जीवन बीमा कम्पनीहरूबाट ८ अर्ब ५९ करोड २ लाख रूपैयाँ बाहिरिएको हो ।

यसरी बीचमै बीमा पोलिसी त्याग्नेहरु निरन्तर बढ्दै गएकाले यसको कारण पत्ता लगाउन अध्ययन टोली नै गठन गरिएको छ । नेपाल बीमा प्राधिकरण स्रोतका अनुसार अध्ययन समितिमा प्राधिकरण, जीवन बिमक संघका प्रतिनिधि र विज्ञ रहेका छन् । उक्त टोलीले बीमा पोलिसी सरेण्डर किन बढिरहेको छ भन्नेबारे अध्ययन थालिसकेको छ ।

सद्भाव...

रंगले ज्ञान, बौद्धिकता, एवम् सुखशान्तिको संकेत गर्दछ । हरियो रंग शीतलता, खुशी, आरोग्यता र उद्यमशीलताको प्रतीक हो । कालो रंग उर्जा र आकर्षणको केन्द्र हो, जसले सकारात्मक र नकारात्मक दुबै उर्जालाई ग्रहण गर्ने क्षमता राख्दछ । यसरी विभिन्न रंगको प्रयोग गरि मानिसलाई उपर्युक्त सबै फलहरु प्राप्ति होस् भनि होली पर्व मनाइन्छ ।

विशेषगरी होली पर्व शुरु हुनुमा विभिन्न प्रमाण र मतहरु रहेका छन् । त्रेता युगमा दैत्यराज हिरण्यकश्यपुको पुत्र भक्त प्रह्लादलाई मार्न भनि उनको फुपू होलिकाले अग्निमा डढाउन खोज्दा प्रह्लाद भगवान् विष्णुका प्रभावले बाँचेको तर होलिका आँफै डढेर भष्म भएको कुरा पुराणमा वर्णित छ । यही दिनबाट होली पर्व शुरु भयो भन्ने कुरा पहिलो सर्वमान्य बलियो प्रमाणका रूपमा लिइन्छ । त्यस्तै द्वापर युगमा भगवान् कृष्णलाई मार्न भनि राजा कंशले पठाएकी राक्षसी पूतनालाई दूध चुसाउँदै गर्दा बालक कृष्णले पूतनाको वध गरेको दिनबाट गोकुलबासीहरूले रंगीन पर्वको रूपमा मनाउन शुरु गरेको मान्यता पनि रहिआएको छ । त्यस्तै काठमाण्डौको हनुमानढोका, ललितपुरको पाटन, भक्तपुरको दत्तात्रय, चाँगुनारायण मन्दिर आदिमा राधाकृष्ण, रूक्मिणी, गोपीनीसँग सम्बन्धित रहेर होली मनाउने परम्पराले होली पर्वसँग द्वापरयुगमा भगवान् कृष्णले गरेको रासलीला र गोपीनीहरूले गंगामा नुहाउँदा कृष्णले वस्त्र लुकाएर पछि दिएको प्रसंग पनि सम्बन्धित छ भन्न सकिन्छ । जे होस् होली पर्वलाई सद्भाव र रगंको पर्वका रूपमा लिइन्छ । सबैमा होलीको शुभकामना ।

स्वच्छ समाजको निर्माणमा सहभागी बनौ

- सम्भव भएसम्म विद्युतीय चुलो प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गरौं,
- प्लाष्टिकजन्य सामग्रीको प्रयोगलाई निरुत्साहित गरौं,
- वनक्षेत्रको अतिक्रमण र डढेलो नियन्त्रण गरौं,
- हिमताल, जलाधार, सीमसार तथा पानीका स्रोतहरुको संरक्षण गरौं,
- नदी र खानीजन्य स्रोतको उत्खननलाई व्यवस्थित गरौं,
- भिरालो वा तटीय जमीन सुरक्षित गर्न बायो–इन्जिनियरिङ प्रविधिको प्रयोग गरौं,
- पारिस्थितिक प्रणाली (Ecosystem) को संरक्षण गरौं ।

कमल गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, झापा

लागूऔषध प्रयोग नगरौं

लागूऔषधको सेवनले,
↳ मानिसको मस्तिष्क, मुटु, फोक्सो र कलेजोमा गम्भीर असर गर्छ,
↳ परिवार, साथीभाइ र आफन्तसँग सम्बन्ध बिग्रन सक्छ,
↳ सामाजिक सम्मानमा गिरावट ल्याउँछ,
↳ सामाजिक अपराध र विकृति बढ्छन्,
त्यसैले,
↳ लागूऔषधको उत्पादन, सञ्चय, ओसारपसार बिक्रि–वितरण तथा सेवन नगरौं र गर्न नदिऔं ।

कनकाई नगरपालिका
अर्जुनधारा, झापा

"वन डढेलो नियन्त्रण गरौं, जैविक विविधताको संरक्षण गरौं"

सुख्खायाम लागेसँगै वन जंगलमा डढेलो लगाईने गतिविधि जिम्मेवार नागरिकका लागि अशोभनीय कार्य हुन्। जिम्मेवार नागरिकहरुले यस्ता कार्यको विरुद्ध सबैलाई सचेत गराऔं। वन जंगल तपाई हामी सबैको साझा सम्पति हो। सबै मिलि यसको संरक्षण गरौं। वातावरण संरक्षण तपाई हाम्रै जिम्मेवारी हो।

अनुरोधकर्ता :
आर्दश नमुना सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह
बुद्धशान्ति, झापा

सुत्केरीको स्वास्थ्यमा ध्यान पुर्‍याऔं

☞ गर्भावस्थामा कम्तिमा आठ पटक स्वास्थ्य जाँच गराऔं,
☞ स्वास्थ्य संस्थामा नै प्रसुति सेवा लिऔं,
☞ नियमित पोषिलो खानेकुरा खुवाऔं,
☞ बच्चा जन्मनेबित्तिकै बिगौंती दुध खुवाऔं,
☞ छ महिनासम्म आमाको दुधमात्र खुवाऔं,
☞ बच्चा जन्मेपछि स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्य परीक्षण गराऔं,
☞ राष्ट्रिय खोप तालिकाअनुसार बालवालिकालाई सबै खोप लगाऔं

मेचीनगर नगरपालिका
मेचीनगर (झापा)